Niveau(x) d'enseignement : 7 Numéro EDUQ : 8970685
Centre d'intérêt : 960

O'Bomsawin, Hélène.

L'apprentissage somatique au collégial, mode ou vague de fond? / Hélène O'Bomsawin, Gilles Otis ; [respectivement pour le] Cégep d'Alma [et le] Cégep Maisonneuve, Education physique. -- Alma : Cégep d'Alma ; Montréal : Cégep de Maisonneuve, 1989.
69, [29] p. ; 28 cm.

La couv. porte en outre : Rapport de recherche 1989. Résumé : p. [98]. Code : 1531-0103 Bibliogr. : p. [67]-69.

ISBN 2-9801746-0-2

Vedette(s)-secondaire(s) : Otis, Gilles • Cégep d'Alma. Education physique • Cégep de Maisonneuve. Education physique

Descripteur(s) : Education physique • Activité parascolaire • Caractéristiques de l'enseignant • Questionnaire • Collégial (Ordre d'enseignement)

Identificateur(s) de sujet : Relaxation

L'apprentissage somatique vise à développer la conscience du corps et à améliorer l'usage que l'on a de soi-même dans la vie courante par la reconnaissance et le relâchement du tonus musculaire excessif. Le document rend compte d'une enquête menée auprès d'intervenants en apprentissage somatique du milieu collégial. On constate que le yoga est une technique enseignée depuis plus de 18 ans dans certains collèges, suivent les techniques de relaxation et, plus récemment, la gymnastique douce, le tai chi chuan et la natation douce. Le plus souvent, ces cours ont été implantés en réponse aux besoins des étudiants. En dehors de cet enseignement, les champs d'intervention privilégiés par les enseignants sont au premier rang la santé et le conditionnement physique. En moyenne, 9,6 % des étudiants participent à ces activités. Les enseignants privilégient une démarche de découverte guidée. Enfin, leur formation repose surtout sur la lecture et des stages de perfectionnement.

Type de document : r

L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE AU COLLÉGIAL,

mode ou vague de fond...

RAPPORT DE RECHERCHE 1989

8970685

Hélène O'Bomsawin
Cegep d'Alma

Gilles Otis
Cegep Maisonneuve

L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE AU COLLÉGIAL,
mode ou vague de fond?

Hélène O'Bomsawin
Cegep d'Alma

Gilles Otis
Cegep Maisonneuve

Éducation physique
Juin 1989

Cette recherche a été subventionnée par la Direction générale de l'enseignement collégial dans le cadre du Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA).

Si vous désirez obtenir une copie de cette recherche, veuillez envoyer un chèque de $15 à l'ordre de :

Hélène O'Bomsawin,
Education physique,
Cegep d'Alma,
675 Boul. Auger ouest,
Alma, Québec, G8B 4Y9

ou

Gilles Otis,
Education physique,
Cegep Maisonneuve,
3800 Sherbrooke est,
Montréal, Québec,H1X 2A2

Dépôt légal
Bibliothèque Nationale du Québec
4e trimestre 1989
ISBN 2-9801746-0-2

REMERCIEMENTS

Nous voulons témoigner ici de notre reconnaissance à toutes les personnes qui ont rendu possible cette recherche. D'abord à tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cette démarche.

Principalement à:

Mme **Denise Gélinas**, conseillère pédagogique au perfectionnement et à la recherche, pour son dévouement et le support constant qu'elle nous a manifesté et qui n'a jamais faibli malgré les nombreuses difficultés que l'on a rencontrées,

M. **Albert Noircent**, dont les connaissances en méthodologie et en statistique ont rendu possible la réalisation de notre enquête,

Messieurs **Pierre Leduc** et **Ghislain Fournier** qui ont cru dès l'origine à notre projet,

M. **Edgar Snellen**, pour ses commentaires éclairés et pour son intervention auprès de l'assemblée des D.S.P. afin de favoriser la participation des professeurs au perfectionnement collectif,

Ainsi que tous les professeurs qui ont participé à l'enquête et aux rencontres provinciales.

Aussi, Mme **Suzanne Charbonneau** et M. **Gaston Vandal** qui ont assuré l'animation des ateliers lors des journées de perfectionnement collectif .

Dans tout le document , veuillez considérer que l'usage du masculin n'a pour but que d'alléger le texte. Merci!

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION 9

I. Buts recherchés 11

II. Objectifs 11

CHAPITRE I - L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE 13

I. Historique 15

II. Caractéristiques de l'Apprentissage somatique 18
1. L'Apprentissage somatique à ses sources 18
2. L'Apprentissage somatique à l'intérieur du curriculum: étude des plans de cours 19

III. Revue de la littérature 20

CHAPITRE II - MÉTHODOLOGIE 21

I. Préambule 23

II. Méthode d'enquête et cueillette de données 23
1. Pré-enquête 23
2. Enquête sur population 24

a) Elaboration et construction des questionnaires ... 24
b Validité des questionnaires 25
c) Fidélité des questionnaires 25
d) Distribution des questionnaires 26
e) Rappels des questionnaires 26
f) Traitement des données 27
g) Description du nombre des répondants 27

III. Consultations et rencontres avec les intervenants du réseau .. 27
1. Le contenu des rencontres 28
2. Profil de la participation des collèges 28

CHAPITRE III - RÉSULTATS DE L'ENQUETE 29

I. Enquête des intervenants en Apprentissage somatique 31

II. Enquête des R.C.D. 37

CHAPITRE IV. ANALYSE DES RÉSULTATS 43

I. Préambule 45

II. Perception et réalités de l'enseignement de l'Apprentissage somatique: questionnaires 45

1. L' historique de l'implantation 46
a) Les années d'implantation 46
b) Les éléments déclencheurs. 46
c) Le champ d'intervention 48
d) L' interprétation des résultats 48

2. Les réalités contextuelles 49
a) La clientèle étudiante en Apprentissagesomatique. 49
b) Le statut des professeurs qui réalisent cet enseignement 49
c) L' interprétation des résultats 49

3. La didactique de l'Apprentissage somatique 52
a) L' objet de l'Apprentissage somatique 52
b) Les principales inspirations 52
c) Les modèles d'enseignement 54
d) Le matériel didactique. 55
e) L' interprétation des résultats 55

4. Le type de formation 55
a) L' analyse des résultats 55
b) L' interprétation des résultats 56

III Perfectionnement collectif 56

1. Mise en commun 56
2. L'Apprentissage somatique et les nouveaux objectifs ministériels 57
3. Sommaire des rencontres 58

CONCLUSION 59

RECOMMANDATIONS 63

BIBLIOGRAPHIE 67

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Années d'implantation dans les départements 47

Tableau 2. Éléments déclencheurs 47

Tableau 3. Champs d'intervention 47

Pourcentage d'étudiants qui suivent des cours d'Apprentissage somatique:

Tableau 4. Région de Montréal 50

Tableau 5. Environs de Montréal. 50

Tableau 6. Région de Québec 51

Tableau 7. Régions éloignées 51

Tableau 8. Ailleurs au Québec 51

Tableau 9. Objet de l'Apprentissage somatique 53

Tableau 10. Principales lignes de pensée 53

Tableau 11. Modèles didactiques de Muska Moosston 53

LISTE DES ANNEXES

Annexe I. Questionnaires 71

Annexe II. Répertoire des intervenants 83

Annexe III. Perfectionnement collectif 93

INTRODUCTION

INTRODUCTION

I BUTS RECHERCHÉS

Les étudiants de niveau collégial reçoivent déjà un enseignement en ce qui concerne la relaxation sous de multiples formes. Siégeant dans les départements d'éducation physique, ces cours s'inscrivent dans un contexte où les techniques et les cadres théoriques varient énormement. C'est ainsi que cette recherche veut promouvoir la dénomination d'Apprentissage somatique afin d'identifier sous un même vocable ces cours et veut définir plus précisement, quel en est le champ d'intervention. Aussi cette étude veut répertorier des écrits déjà existants afin d'élaborer un discours pertinent en accord avec cette discipline. De même, cette démarche s'est investie dans le milieu afin d'assurer une cohérence des actions et permettre à cet enseignement de grandir dans le réseau.

II OBJECTIFS

Afin de mener cette recherche à terme, nous avons cerné les objectifs suivants:

- retracer l'historique de l'implantation de l'Apprentissage somatique au sein des programmes d'éducation physique au niveau collégial;

- définir la place que l'Apprentissage somatique occupe dans le réseau;

- établir le type de formation que les enseignants concernés ont reçu en ce qui a trait à l'Apprentissage somatique;

- dresser l'inventaire des démarches pédagogiques utilisées dans l'enseignement de cette matière;

- enrichir les approches pédagogiques déjà existantes par une mise en commun de toutes les personnes-ressources qui dispensent l'enseignement de l'Apprentissage somatique.

CHAPITRE I

L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

I HISTORIQUE

La question posée par cette recherche," l'Apprentissage somatique au collégial , mode ou vague de fond... " reflète tous les aspects de l'implantation de ce type d'enseignement.
D'abord il faut dire que l'avènement de la "relaxation" dans le curriculum est issu d'un courant qui a marqué le milieu de l'activité physique en général, vers les années 70. L'APAPQ (Association des Professionnels de l'Activité Physique du Québec) fut alors un organisme regroupant les divers intervenants dans le domaine du sport et de l'activité physique qui permit d'établir des positions fermes face aux grandes questions de l'heure. Dans ce cadre, des chercheurs comme Claude Bouchard, Paul Godbout, Fernand Landry et Jean Brunelle contribuent vers1976 à sensibiliser le milieu, en ce qui concerne la condition physique et le bien-être, notammment en établissant comme suit les cinq déterminants de la condition physique:

- l'efficacité du système de transport de l'oxygène;
- le % de graisse corporelle;
- la force et l'endurance musculaire;
- la posture et le placement du bassin;
- la capacité de relâchement et de relaxation.

La balle était lancée dans le camp des actions pédagogiques qui prioriseraient toute cette approche. C'est ainsi que le milieu collégial instaure au programme des cours de conditionnement physique obligatoires et des cours de relaxation. Ces derniers visent alors à améliorer l'état de bien-être de l'individu en lui permettant de constater que les excès de tension ont une conséquence sur la santé et qu'il est fort utile de développer des mécanismes de compensation qui vont permettre de lutter efficacement contre les tensions.

Les premiers cours se dénomment "Mouvement et relaxation". Ces cours se centrent autour de la possibilité d'augmenter sa "capacité de relaxation", de l'amélioration de l'efficacité personnelle et de l'étude des principaux modes de gestion du stress.

Parallèlement à cela, il y eut vers 1978 l'émergence d'un nouveau domaine que certains appelèrent "la gymnastique douce". Marie-Josée Houareau en fut l'instigatrice et publia un premier recueil s'intitulant :"Toutes les gymnastiques douces".

Etablissant le fait que cette forme de gymnastique est en réaction avec la gymnastique traditionnelle, l'auteur amène l'idée que " l'effort est banni et remplacé par un travail qui est fondé sur la sensation et la détente". Ce courant marque une réconciliation entre le corps et l'esprit et permet l'avènement de nouveaux principes de travail tels que:

- prendre conscience du mouvement;
- travailler dans la détente et la sensation;
- considérer que le corps est un tout;
- prioriser le travail du dos;
- travailler à son rythme et sans excès;
- détendre les muscles postérieurs.

Ces principes étant mis en pratique dans des cours d'anti-gymnastique, ce fut ensuite au tour des cours de "Techniques de relaxation" de faire leur apparition. Ces cours veulent , pour leur part, faire sentir l'expérience corporelle à travers plusieurs tendances actuelles telles que: le yoga, la relaxation sensorielle, le training autogène, le biofeedback, la détente subliminale, le do in etc... et s'investissent entre autres, dans l'acquisition d'habiletés pertinentes à ces diverses méthodes de relaxation.

C'est pourquoi, dans un contexte où les techniques et les cadres théoriques varient beaucoup, nous avons voulu prendre l'appellation d'***Apprentissage somatique*** pour définir d'abord ce champ d'intervention, et dans un deuxième temps amorcer l'élaboration d'un langage plus cohérent en accord avec cette discipline. Monsieur Yvan Joly, psychologue, écrivait dans la revue" Perfectionnement de l'Université de Montréal en 1987", que "l'expression Apprentissage somatique était issue du mot grec "soma" dénommant ainsi le corps animé ou vivant, et du mot somatologie ,qui désigne l'art et la science se penchant sur le processus d'interrelation entre la conscience, la fonction biologique et l'environnement, ces trois items conçus dans un même ensemble synergétique".

Par conséquent, l'Apprentissage somatique s'intéresse particulièrement à la connaissance pratique de soi au plan psycho-physiologique, qui vise à développer la conscience du corps et à améliorer l'usage que l'on fait de soi-même, dans la vie courante. C'est le senti de la personne qui lui permet de mieux s'utiliser. L'expérience est alors personnelle et intériorisée. L'Apprentissage somatique table donc sur la sensibilité fine car le muscle ne fait que refléter l'état du système nerveux.

Il met aussi l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat, développe l'intelligence corporelle en soulignant l'aspect global de l'apprentissage, prône la valeur de l'expérience et s'adresse intégralement à la personne et non "juste" à son corps. Tout ceci implique donc que le champ de l'éducateur physique dépasse la volonté d'intervenir seulement dans le développement d'habiletés motrices et dans la transmission de connaissances, mais doit aussi s'adresser à l'individu-même. "C'est alors que l'éducateur", comme le cite Serge Laferrière dans son article intitulé "A ne pas confondre , éducation physique et sport" en octobre 1987 dans la revue" Intervalle", "l'éducateur physique doit aussi agir sur les attitudes, les aptitudes, le champ des valeurs et les motivations" afin qu'il s'inscrive dans une action pédagogique dite "véritable". Cette position fut précisée dans les nouveaux objectifs ministériels de l'éducation physique au collégial qui ont été adoptés officiellement à l'automne 1988; ainsi, le contexte favorise cette nouvelle orientation de l'éducation physique ...

En plus, considérant l'étude de la problématique de la formation fondamentale, tout le milieu de l'éducation physique s'est vu plonger au coeur même de la question.

Ceci nous amène donc à considérer, que la formation que recevra l'étudiant valorisera l'éducation physique par sa variété d'expériences et de contextes, cherchant à lui faire vivre des situations dites "véritables", l'authenticité de ces dernières, ne pouvant que contribuer à une perception corporelle plus réaliste de la part de la personne à laquelle ces apprentissages s'adressent. Nous dirons donc, que les intervenants en éducation physique s'inscrivent dans une stratégie qui les fera passer des *savoir-faire* aux *savoir-être*.

C'est ainsi que l'avènement de l'Apprentissage somatique veut amener l'éducateur physique à s'investir dans des intentions et des actions plutôt fonctionnelles parce qu'elles vont au-delà des modèles mécaniques d'apprentissage qui centrent l'enseignement sur l'imitation et la répétition.

Mettant à contribution toutes les potentialités de l'individu, cette nouvelle optique vise à redonner à la personne le pouvoir de s'actualiser à travers le mouvement considérant son potentiel plutôt que ses limites. Autrement dit : **passer de l'ère de l'imprimerie à l'ère de la cybernétique...**

II CARACTÉRISTIQUES DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

1. L'Apprentissage somatique à ses sources

Tom Hanna, éducateur et écrivain américain, a introduit, en 1976, les termes SOMATICS ou SOMATOLOGY pour définir la science de l'étude du corps vivant qui tient compte des interrelations synergétiques entre la conscience, les processus biologiques et l'environnement.

Aux Etats-Unis, depuis dix ans, on emploie les termes *BODY DISCIPLINES, BODY THERAPHIES et SOMATIC EDUCATION* pour désigner toute une variété de techniques qui visent à développer la conscience corporelle et améliorer l'usage que l'on fait de soi-même et ce, dans la vie courante, artistique, sportive et professionnelle".2

Du côté français, on parle de *GYMNASTIQUES DOUCES* pour désigner ces même techniques. Quelle que soit leur origine, elles partagent toutes :

"le même but principal du raffinement des sensibilités sensorielles, particulièrement proprioceptives et tactiles ainsi que neuro-musculaires afin d'activer des mécanismes d'autorégulation inhérents au corps".1

Ces définitions mettent en évidence le rôle de la conscience de soi par le mouvement, et le développement d'une image de soi plus complète et plus claire. Par conséquent au coeur de tout Apprentissage somatique il y a une sensibilité à l'information sensorielle permanente dans l'organisme à travers l'expérimentation de toutes les possibilités d'action de l'anatomie fonctionnelle.

---

1 **Gomez, Nicoska.** ART ET SCIENCE DANS L'ETUDE DES DISCIPLINES SOMATIQUES. Colloque: Mouvement, corps et conscience. 55e congrès de l'ACFAS, Ottawa, 21 mai 1987.

2 **Joly, Yvan,** LA GYMNASTIQUE DOUCE ET L'ACTIVITE PHYSIQUE: DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE. Revue : Perfectionnement, Université de Montréal, 1987.

La préoccupation majeure de l'Apprentissage somatique est d'enseigner à l'élève "de telle manière que les changements dans la distribution du tonus musculaire lui deviennent apparents pour qu'ensuite le tonus excessif puisse être reconnu et relâché non seulement dans les conditions tranquilles et idéales mais aussi durant les activités de la vie quotidienne. Ceci représente un défi de taille."[3]

Il est clair pour nous que cet aspect de la question demeure le principe directeur de toute intervention en Apprentissage somatique. Un choix reste donc à faire en ce qui concerne les modes de transmission et les contenus mêmes à délivrer à l'intérieur de ces cours . Comme nous le verrons subséquemment dans l'analyse des plans de cours , plusieurs dimensions émergent des valeurs qui y sont traitées, sans pour cela nous permettre de cerner des affinités entre les démarches.

Un clivage reste à faire afin de clarifier les intentions et les interventions pédagogiques, nous pensons que cet enseignement gagnera grandement à se définir ...

2. L'Apprentissage somatique à l'intérieur du curriculum : étude des plans de cours.

Une trentaine de plans de cours nous ont été acheminés à l'automne 1988 sous réserve d'un traitement confidentiel. La présentation et l'analyse de ces données nous permettent de dresser un tableau des caractéristiques de cet enseignement sous l'aspect tridimensionnel des objectifs, du contenu, et de l'évaluation.

Au niveau des **objectifs,** la relaxation, la santé, le bien-être, la gestion du stress, la conscience corporelle figurent le plus souvent.

Le **contenu**, quant à lui, offre une très grande variété de méthodes favorisant la détente neuro-musculaire.Les techniques de Schultz, de Jacobson et de l'anti-gymnastique sont beaucoup utilisées. Le massage occupe aussi une place importante. Le yoga, la méditation, et les exercices de respiration viennent ensuite.

Sur le plan théorique presque tous les plans de cours abordent la définition du stress et les moyens de le combattre.

---

3 Levy, B.G., SOMATIC EDUCATION AS AN APPROACH TO THE CONCEPTUALIZATION AND TREATMENT OF ANXIETY, Université de Berkeley, Californie, 1986.

En dernier lieu l'étude de l'**évaluation** nous a permis de constater que l'**utilisation du journal de bord est très répandue**. On évalue aussi systématiquement les connaissances par des examens théoriques.

On accorde une assez grande importance à la participation de l'étudiant comme critère, dans la pondération de l'évaluation sommative. Quelques professeurs évaluent des performances psychomotrices, le plus souvent sous forme de séquences de mouvements.

Compte tenu de la complexité de l'évaluation dans ce domaine, il nous apparaît évident que ce dossier nécessitera une étude particulière.

III REVUE DE LA LITTÉRATURE

Pour faire l'analyse des écrits existants sur le sujet nous avons consulté un répertoire bibliographique des évolutions majeures qui ont contribué à l'instauration de ce type d'enseignement au collégial. Pour ce faire, nous avons consulté les banques de données canadiennes, françaises et américaines,ce qui nous a permis de constituer une bibliographie sélective.

Nous avons été fort surpris de la rareté des écrits dans le domaine de l'Apprentissage somatique. Néanmoins, nous avons répertoriés quelques écrits majeurs des protagonistes de cette tendance, il s'agit de John Dewey, Tom Hanna, Barbara Gayle Levy, et Charlotte Selver.

CHAPITRE II

MÉTHODOLOGIE

1 PRÉAMBULE

Lorsque l'on a abordé la question, aucune étude n'ayant été faite dans le domaine, nous avons dû cerner le sujet à partir d'écrits indirectement reliés au concept d'Apprentissage somatique (thérapeutique, croissance, holisme).

De plus, nous avons procédé à une "enquête sur population" pour retracer l'implantation de l'Apprentissage somatique, définir sa place dans le réseau, établir le type de formation des enseignants et dresser l'inventaire des démarches pédagogiques.

Et enfin, visant à enrichir les approches déjà existantes nous avons associé nos efforts aux enseignants du réseau dans le but d'investir les données de la recherche dans une ligne de développement pédagogique.

Somme toute, afin d'atteindre les objectifs visés nous avons effectué trois démarches distinctes, soit la revue de la littérature, l'enquête par questionnaires et enfin la consultation et le perfectionnement des intervenants.

II MÉTHODE D'ENQUETE ET CUEILLETTE DE DONNÉES

1 Pré-enquête

Lors d'une communication au colloque sur l'éducation physique des un, deux et trois juin 1988, nous avons fait un repérage des intervenants et de leur mode d'action au sein du curriculum , à l'aide d'un questionnaire.

Grâce à cette opération, nous avons commencé à constituer un répertoire des intervenants en Apprentissage somatique et à esquisser les grandes lignes de l'enquête. Puis en septembre, nous avons complété l'inventaire des ressources du milieu (non sans difficultés) à l'aide du réseau "canard".Nous disposions dès lors d'au moins un point de chute dans tous les collèges de la province.

Et c'est en avril, à la suite de l'enquête et du perfectionnement collectif, que nous avons pu produire le répertoire définitif et exhaustif de tous les intervenants en Apprentissage somatique au collégial. Cette information est regroupée à l'annexe II.

2 Enquête sur la population

Il faut dire d'abord, que l'enquête sur population implique tous les individus concernés dans le phénomène qu'on veut analyser, plutôt qu'un échantillonnage particulier.

Nous traiterons donc ici, de l'enquête sous cinq aspects:

- l'élaboration de deux questionnaires l'un s'adressant directement à tous les intervenants qui ont été répertoriés et l'autre s'adressant aux responsables de la coordination départementale;
- la validation des questionnaires;
- la distribution des questionnaires;
- les rappels;
- le traitement des données.

a. élaboration et construction des questionnaires

La composition des questionnaires a débuté en octobre 1988 avec la collaboration de Monsieur Albert Noircent, méthodologiste et statisticien. Le questionnaire destiné aux intervenants en Apprentissage somatique englobe les thèmes suivants:

- la nomenclature des cours;
- les motifs personnels d'implantation de ce type d'enseignement;
- le champ d'intervention privilégié des professeurs en dehors de l'Apprentissage somatique;
- la relation de l'Apprentissage somatique avec les diverses tendances de l'éducation physique (rapport au corps, rapport à la santé, rapport à l'autre, rapport à l'environnement);

- le matériel didactique;
- les principales inspirations qui influencent la pédagogie;
- les modèles d'enseignement privilégiés lors de l'intervention pédagogique;
- le profil de formation.

Le deuxième questionnaire destiné au responsable de la coordination départementale porte sur les données administratives relatives aux cours d'Apprentissage somatique et considère les dimensions suivantes:

- les ressources humaines allouées à l'enseignement;
- le nombre total de groupes d'étudiants;
- le nombre de spécialités dispensées;
- l'historique de l'implantation des cours d'Apprentissage somatique;
- le nombre d'étudiants soumis à ce type d'apprentissage;
- le statut des intervenants qui dispensent cet enseignement.

b. validité des questionnaires.

Soumis au jugement de quelques personnes concernées, les questionnaires ont été validés dans deux cegeps différents, l'un en région et l'autre à Montréal. A la suite de quoi le questionnaire destiné au R.C.D. a été légèrement modifié et clarifié.

c. fidélité des questionnaires.

Nous avons voulu développer les questionnaires autour d'énoncés ne considérant qu'une variable à la fois ex: élément déclencheur qui a amené l'intervenant à dispenser ces cours.

Ce qui fait que la personne interrogée devait pointer la réponse par ordre de priorité soit:
en notant par 1: la raison la plus importante et,
en notant par 2: un autre élément.

Ceci nous a permis de pondérer des items qui étaient plus difficiles à discriminer. C'est ainsi qu'on accorda une cote plus importante à la première réponse qu'à la deuxième. Ce système de notation dut être utilisé seulement à la question numéro quatre du questionnaire des professeurs. Tous les autres résultats furent compilés à partir du premier choix des répondants.

d. distribution des questionnaires.

La distribution des questionnaires s'est faite en novembre 1988 et la date de retour fut fixée au huit décembre 1988 car nous tenions à rejoindre les professeurs avant la fin de la session d'automne 1988.

e. rappels des questionnaires.

Les rappels se sont faits par téléphone et ont constitué une opération très importante, surtout en ce qui concerne les R.C.D.

f. traitement des données.

Cette opération s'est faite avec la collaboration de la firme SOQUET au C.E.G.E.P. d'Alma sous la direction de M. Albert Noircent. Cette opération a débuté en février 1989. L'enquête a été compilée sur le système "Statview" de Macintosh et le programme "Cricket graph" a été utilisé pour la composition des histogrammes.

g. description du nombre des répondants.

Sur une possibilité de cent sept répondants à travers le réseau collégial, quarante six personnes ont répondu à l'enquête des intervenants en Apprentissage somatique. Cependant, on ne peut représenter en pourcentage ce nombre, considérant la fluctuation des effectifs à chaque session, *exemple* : dans un département, six professeurs peuvent dispenser ce type de cours. Par contre la répartition de la tâche en fonction des différents facteurs (comme la demande étudiante, la disponibilité des locaux et la compatibilité d'horaire) ne nécessite en réalité que la mobilisation de deux professeurs pour ce collège. Cependant, en ce qui concerne l'enquête auprès des R.C.D., nous avons reçu trente réponses sur une possibilité de quarante-quatre départements qui dispensent ce type de cours, ce qui représente 68.18% de répondants.

III CONSULTATION ET RENCONTRES AVEC LES INTERVENANTS DU RÉSEAU

Nous avons fait une demande au programme de perfectionnement collectif de la D.G.E.C. en octobre 1988, issue de notre préoccupation à nous réinvestir dans le milieu, et à la requête des intervenants. Nous avons obtenu une subvention àfin d'appliquer ce programme à la session d'hiver 1989.

Dans le cadre de ce projet nous avons organisé deux rencontres avec les personnes-ressources, de même que celles qui s'intéressent plus spécifiquement à l'implantation de l'Apprentissage somatique et qui ne dispensent pas encore ce type d'enseignement.

De façon à assurer la représentativité de tous les départements une subvention a permis la participation des professeurs provenant des "régions éloignées" soit la Gaspésie, la Côte Nord et l'Abitibi-Témiscamingue.

L'accent fut porté sur les moyens à prendre afin de mieux organiser cette discipline autour de rapports et de structures qui lui sont propres, visant ainsi l'amélioration de l'efficacité de cet enseignement.

1. Le contenu des rencontres

Les rencontres de perfectionnement gravitèrent autour de trois activités:

Premièrement, nous avons voulu faire l'étude et la mise en commun des principales tendances en Apprentissage somatique. Au moyen d'un exercice d'animation, les participants devaient préciser l'objectif général de leur intervention. Ceci nous a permis d'établir un consensus sur les intentions pédagogiques à prioriser ultérieurement.

Deuxièment, la diffusion d'une synthèse des résultats de la recherche donna aussi une dimension provinciale au phénomène de l'Apprentissage somatique.

Troisièment, l'expérimentation de deux techniques somatiques actuellement en émergence: la Sophrologie et la Méthode Feldenkrais.

Pour le bénéfice du lecteur, vous trouverez à l' annexe III,un tableau des tendances se rattachant à ce dossier sous la rubrique Perfectionnement collectif.

Enfin, pour conclure ces rencontres, nous avons effectué un retour sur l'objectif ministériel directement relié à la spécificité de cette intervention, soit:

"A travers leurs cours obligatoires d'éducation physique, les étudiants devront être en mesure de développer les capacités et les habilités leur permettant de choisir, contrôler, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles permettant la relaxation et l'expression".

2. Profil de la participation des collèges

Trente-six institutions ont été représentées lors de ces journées de perfectionnement collectif, dont trente-deux professeurs à Montréal et vingt-trois enseignants à Québec. Nous tenons à souligner la présence de dix-neuf personnes qui ne dispensaient pas encore de cours d'Apprentissage somatique dans leur collège.

CHAPITRE III

RÉSULTATS DE L'ENQUETE

QUESTIONNAIRE DES INTERVENANTS EN APPRENTISSAGE SOMATIQUE:

PROVENANCE DES RÉPONDANTS

MONTRÉAL:
Ahuntsic
Bois-de-Boulogne
Maisonneuve
Montmorency
Rosemont
Vieux-Montréal
Jean-de-Brébœuf

ENVIRONS DE MONTRÉAL:

André-Laurendeau
Champlain Regional College
Edouard-Montpetit
Joliette
St-Jean
St-Jérôme
Valleyfield

QUÉBEC:

Garneau
Lévis-Lauzon
Limoilou
Ste-Foy
Mérici

RÉGIONS ÉLOIGNÉES:

Abitibi-Témiscamingue
Baie-Comeau
Gaspésie

AILLEURS AU QUÉBEC:

Drummonville
Granby
Jonquière
Outaouais
Rimouski
Sherbrooke
Trois-Rivières
Séminaire St-Georges

Question #1.

NOMBRE DE SESSIONS PENDANT LESQUELLES J'AI DISPENSÉ CET ENSEIGNEMENT:

	Répondants	Nombre de sessions (Minimum)	(Maximum)
YOGA 1:	4	23	37
YOGA 2:	1	37	37
RELAXATION 1:	6	1	23
RELAXATION 2:	2	3	12
TECHNIQUES DOUCES:	1	15	15
CONSCIENCE DU CORPS:	3	1	15
GYMNASTIQUE DOUCE:	4	3	5
MOUVEMENTS, DÉTENTE ET MASSAGE:	3	1	17
TAI CHI CHUAN:	3	2	9
GESTION DU STRESS:	10	1	17
NATATION DOUCE:	1	5	5
TECHNIQUES DE RELAXATION:	22	1	35
MOUVEMENT ET RELAXATION:	1	17	17
AUTRES: -sophrologie,eutonie, anti-gymnastique.	4	1	7

QUESTION #2

POURQUOI DISPENSER CE TYPE DE COURS:

	Proportion
-J'étais apte à dispenser ce type de cours	15.56%
-Intervention qui répond plus aux besoins des étudiants	44.44%
-Parce que je me suis perfectionné(e)	11.11%
-Parce que je me suis blessé(e)	2.22%
-Afin de dispenser un éventail de cours plus grand	13.33%
-Autres: ex. obligation de la D.S.P. etc...	4.44%

QUESTION #3

CHAMP D'INTERVENTION, EN DEHORS DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE:

	Nombre de répondants	Proportion
-Sports collectifs	2	4.35%
-Sports individuels	9	19.56%
-Arts martiaux	1	2.17%
-Santé et conditionnement physique	19	41.30%
-Plein-air	8	17.39%
-Danse et mouvement expressif	6	13.04%
-Généraliste	1	2.17%

QUESTION #4

CLASSEMENT DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

	Nombre de répondants		
	1' choix	2' choix	Moyenne
-Rapport au corps	23	14	30
-Rapport à la santé	23	17	31.5
-Rapport à l'autre	0	3	1.5

QUESTION # 5

OUTIL PRIVILÉGIÉ:

	Proportion
-Musique:	66.67%
-Rétroprojecteur	2.22%
-Micro	2.22%
-Accessoires	22.22%
-Autres	6.67%

QUESTION #6

LIGNE DE PENSÉE:

	Nombre de répondants
-L'Eutonie de Gerda Alexander	7
-La Gymnastique douce M J. Houareau	2
-La Conscience du corps Feldenkrais	6
-L'Anti-gymnastique de Bertherat	7
-La Sophrologie de Caycedo	6
-La Bio-énergie de Lowen	1
-La Tradition chinoise	3
-Autres: personnelle, amalgame etc...	13

QUESTION #7

MODELES DIDACTIQUES:

	Nombre de répondants
-Intervention par commandement	12
-Intervention par distribution de tâche	2
-Intervention par partenaire	3
-Intervention par petits groupes	1
-Intervention par individualisation	8
-Intervention par découverte guidée	16
-Intervention par problème à résoudre	1

QUESTION #8

FORMATION AVANT DE DISPENSER LES PREMIERS COURS:

	Fréquence d'utilisation
-Lectures	66
-Cours universitaire connexe	10
-Stages	41
-Performa	7
-Mise en commun	19
-Conférences	7
-Documents vidéo	1
-Documents audio	5
-Ateliers hebdomadaires	12
-Autres	2

QUESTION #8

FORMATION PENDANT QUE L'ON DISPENSE LES PREMIERS COURS:

	Fréquence d'utilisation
-Lectures	67
-Cours universitaire connexe	9
-Stages	42
-Performa	5
-Mise en commun	23
-Conférences	11
-Documents vidéo	7
-Documents audio	9
-Ateliers hebdomadaires	16
-Autres	6

QUESTION #8

FORMATION MAINTENANT QUE L'ON DISPENSE DES COURS D'APPRENTISSAGE SOMATIQUE:

	Fréquence d'utilisation
-Lectures	52
-Cours universitaire connexe	1
-Stages	11
-Performa	1
-Mise en commun	25
-Conférences	13
-Documents vidéo	11
-Documents audio	11
-Ateliers hebdomadaires	9
-Autres	2

QUESTION #8

FORMATION SOUHAITÉE OU ENVISAGÉE EN APPRENTISSAGE SOMATIQUE:

	Fréquence d'utilisation
-Lectures	5
-Cours universitaire connexe	1
-Stages	14
-Performa	5
-Mise en commun	7
-Conférences	2
-Documents vidéo	0
-Documents audio	0
-Ateliers hebdomadaires	2
-Autres	1

QUESTIONNAIRE DES R.C.D. SUR L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE: PROVENANCE DES RÉPONDANTS

MONTRÉAL:

Ahuntsic
Maisonneuve
Montmorency
Rosemont
Vieux-Montréal
Jean-de-Brébeuf

ENVIRONS DE MONTRÉAL:

André-Laurendeau
Champlain Regional College
Joliette
St-Jean
St-Jérôme
Valleyfield

QUÉBEC:

Garneau
Lévis-Lauzon
Limoilou
Ste-Foy
Mérici

RÉGIONS ÉLOIGNÉES:

Abitibi-Témiscamingue
Baie-Comeau
Gaspésie

AILLEURS AU QUÉBEC:

Alma
Chicoutimi
Granby
Jonquière
Outaouais
Rimouski
Sherbrooke
Victoriaville
Trois-Rivières
Séminaire St-Georges

QUESTIONS # 1,2,3,4	NOMBRE TOTAL D'ÉTUDIANTS	ALLOCATION TOTALE	TEMPS COMPLET	TEMPS PARTIEL	NOMBRE DE GROUPES	NOMBRE DE SPÉCIALITÉS
MONTRÉAL:						
Ahuntsic	3356	18	18	1	135	24
Maisonneuve	3325	16	14	3	128	29
Montmorency	3358	16.88	15	3	126	22
Rosemont	2294	10.45	10	0.45	85	19
Vieux-Montréal	3192	20	14	6	113	28
Jean-de-Brébeuf	648	4	2	2	29	7
ENVIRONS DE MONTRÉAL:						
André-Laurendeau	1725	15.9	14	1.5	69	15
Champlain Regional College	2200	12	10	2	90	30
Joliette	1300	6.2	6	0.2	55	19
St-Jean	1646	9	8	—	66	16
St-Jérôme	1663	9.65	9	3	77	22
Valleyfield	1153	6.59	6	1	54	14
QUÉBEC:						
Garneau	2651	14.22	11	5	121	24
Lévis-Lauzon	1982	11.16	10	3	85	25
Limoilou	3935	19	18	1	124	33
Ste-Foy	4352	22.5	18	6.5	178	32
Mérici	450	2.6	2	2	40	12
RÉGIONS ÉLOIGNÉES:						
Abitibi-Témiscamingue	1660	9.5	9	0.5	84	24
Baie-Comeau	1000	3.5	3	1	28	8
Gaspésie	1000	4.7	4	1	32	—
AILLEURS AU QUÉBEC:						
Alma	701	4.18	3	2	32	12
Chicoutimi	2304	12	10	2	80	15
Granby	902	4.10	4	2	41	12
Jonquière	2120	11	10	1	94	18
Outaouais	3200	13	10	3	166	40
Rimouski	1931	9.51	9	4	71	18
Sherbrooke	3005	14.45	14	1	116	25
Victoriaville	1100	7	7	1	69	20
Trois-Rivières	3341	17.11	16	2	116	27
Séminaire St-Georges	400	—	—	—	29	15

QUESTION #5

HISTORIQUE DE L'IMPLANTATION

DEPUIS COMBIEN D'ANNÉES LE DÉPARTEMENT DISPENSE-T-IL CES COURS:

	Nombre de répondants
-1 an et moins	3
-2 à 3 ans	6
-4 à 5 ans	2
-6 à 7 ans	3
-8 à 9 ans	3
-10 ans et plus...	12
-n'a pas répondu	1
TOTAL:	30

QUESTION #6

HISTORIQUE DE L'IMPLANTATION

QUEL A ÉTÉ L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR:

	Proportion
-Nouveau personnel apte à dispenser ces cours	6.66%
-Intervention qui répond plus aux besoins de étudiants	36.66%
-Parce qu' un ou des profs. se sont perfectionné(s)	30.00%
-Parce qu' un ou des profs. se sont blessé(s)	3.33%
-Afin de dispenser un éventail de cours plus grand	13.33%
-Autres	6.66%

	APPELLATION	QUANTITÉ D'ÉTUDIANTS	NOMBRE DE GROUPES	RÉGULIER	ADAPTÉ	ADULTE	PROF. TEMPS COMPLET	PROF. TEMPS PARTIEL
MONTRÉAL:								
Ahuntsic	*Yoga I*	150	5	X			1.0	
	Gymnastique douce	210	7	X			1.0	
Maisonneuve	*Mouvement-relaxation*	240	8	X			2.0	
Montmorency	*Gymnastique douce*	60	2		X	X	1.0	
Rosemont	*Gymnastique douce*	84	3	X			1.0	
Vieux-Montréal	*Yoga* 1	181	6	X			—	
	Mou. détente massage	302	10	X			—	
Jean-de-Brébeuf	*Techniques de relaxation*	70	3	X			1.0	
ENVIRONS DE MONTRÉAL:								
André-Laurendeau	*Mou. détente massage*	200	8	X			1.0	1.0
Champlain R.College	*Yoga I*	23	1	X				1.0
	Gestion du stress	23	1	X			1.0	
Joliette	*Gestion du stress*	17	1			X	1.0	
	Natation douce	50	2	X			1.0	
St-Jean	*Relaxation I*	184	8	X			1.0	
St-Jérôme	*Yoga I*	100	8	X			2.0	
	Yoga 2	50	2	X			1.0	
Valleyfield	*Gestion du stress*	66	3	X			1.0	
QUÉBEC:								
Garneau	*Tech. de relaxation*	125	5	X			1.0	2.0
Lévis-Lauzon	*Relaxation I*	198	9	X			3.0	1.0
Limoilou	*Relaxation I*	162	6	X			1.0	
Ste-Foy	*Relaxation I*	20	1			X		1.0
	Tai chi chuan	75	3	X			1.0	
	Gestion du stress	330	11	X			3.0	1.0
Mérici	*Gymnastique douce*	65	3	X				1.0

	APPELLATION	QUANTITÉ D'ÉTUDIANTS	NOMBRE DE GROUPES	RÉGULIER	PROF. TEMPS COMPLET	PROF. TEMPS PARTIEL
RÉGIONS ÉLOIGNÉES:						
Abitibi-Témiscaming.	*Tech.de relaxation*	75	3	X	1.0	
Baie-Comeau	*Relaxation I*	150	7	X	3.0	
Gaspésie	*Tech.de relaxation*	125	5	1.0	2.0	
AILLEURS AU QUÉBEC:						
Alma	*Tech.de relaxation*	92	4	X		1.0
Chicoutimi	*Tai chi chuan*	40	2	X	1.0	
	Tech.de relaxation	160	8	X	2.0	
Granby	*Tai chi chuan*	44	2	X	1.0	
Jonquière	*Tai chi chuan*	96	4	X	1.0	1.0
	Tech.de relaxation	168	7	X	2.0	1.0
Outaouais	*Yoga I*	100	4	X	1.0	
	Tech.de relaxation	100	4	X	1.0	
Rimouski	*Tech.de relaxation*	224	7	X	2.0	2.0
Sherbrooke	*Yoga I*	120	4	X	1.0	
	Relaxation I	189	7	X	2.0	
	Techniques douces	135	5	X	1.0	
Victoriaville	*Tech.de relaxation*	75	3	X	1.0	
Trois-Rivières	*Tech.de relaxation*	390	28	X	5.0	
Séminaire St-Georg.	*Relaxation I*	64	4	X	1.0	

CHAPITRE IV

ANALYSE DES RÉSULTATS

I PRÉAMBULE

On aborde ici l'étude du phénomène de l'Apprentissage somatique au collégial à partir de sa réalité passée et présente, et de ses perspectives de développement. Ceci, dans le but de cerner quels ont été les éléments déclencheurs de ce mouvement, comment le contexte en a favorisé l'émergence, comment le contenu est véhiculé à travers les pratiques pédagogiques et enfin quels sont les facteurs qui vont en déterminer la continuité. Le tout mettant en relief la question posée par cette recherche: "l'Apprentissage somatique au collégial, mode ou vague de fond ..."

Cette deuxième partie présente donc l'analyse des données recueillies. Elle comprend deux volets:

- les perception et les réalités des intervenants et des responsables de la coordination départementale en ce qui concerne l'Apprentissage somatique;

- les principales dominantes et perspectives de cet enseignement ainsi que les relations que l'on établit avec les nouveaux objectifs ministériels.

II PERCEPTIONS ET RÉALITÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE: QUESTIONNAIRES.

La présentation des données relatives à cet enseignement se fera sous deux aspects soit:

Le premier mettant en évidence les résultats des R.C.D., ceux des intervenants et ceux mettant en relief les cinq régions selon la pertinence de la question.

Le deuxième aspect propose, pour chaque item, l'interprétation des résultats.

1. L'historique de l'implantation

a. les années d'implantation

Issu du questionnaire des R.C.D. à la question 5, le tableau 1 reflète depuis combien d'années, les départements dispensent ce type de cours.

Enrichissant cette donnée, le questionnaire des intervenants révèle que les cours d'Apprentissage somatique se dispensent sous douze vocables différents. Le yoga y apparaît comme la discipline la plus ancienne avec une présence qui date de plus de 18 ans pour certains collèges. Une deuxième vague s'est créée, il y a huit ans autour de la relaxation, la conscience du corps, la gestion du stress, les techniques de relaxation, aussi en ce qui a trait au mouvement et relaxation. Les derniers-nés sont apparus sous les appellations de gymnastique douce, de tai chi chuan et de natation douce.

b. les éléments déclencheurs

Les facteurs qui ont favorisé l'implantation de ces cours s'identifient comme suit:

- Intervention qui répond plus aux besoins des étudiants;
- J'étais apte à dispenser ce type de cours;
- Parce que je me suis perfectionné(e);
- Parce que je me suis blessé(e);
- Parce que c'est plus adapté à mes besoins personnels;
- Afin de dispenser un éventail de cours plus grand;
- Autres.

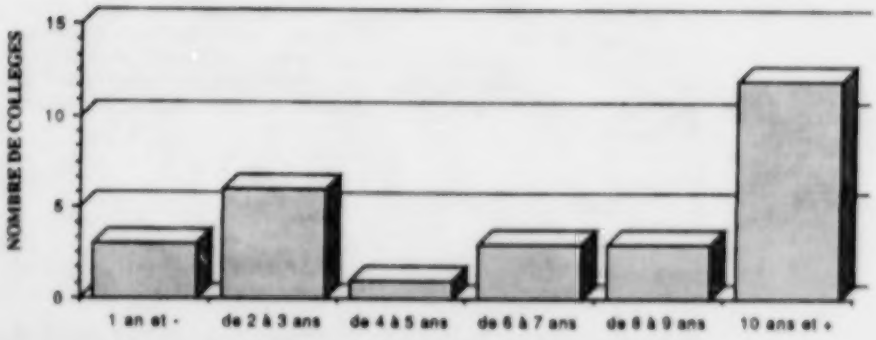


TABLEAU 1. ANNÉES D'IMPLANTATION

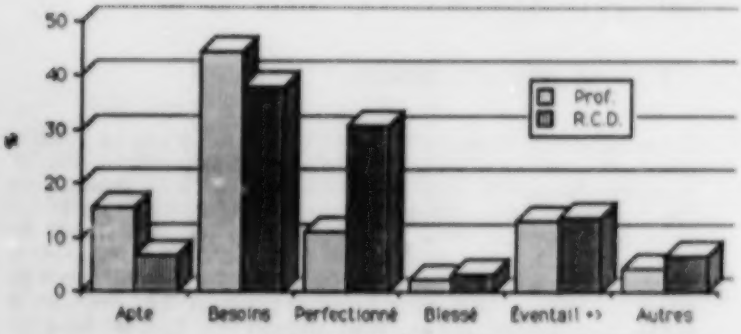


TABLEAU 2. ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

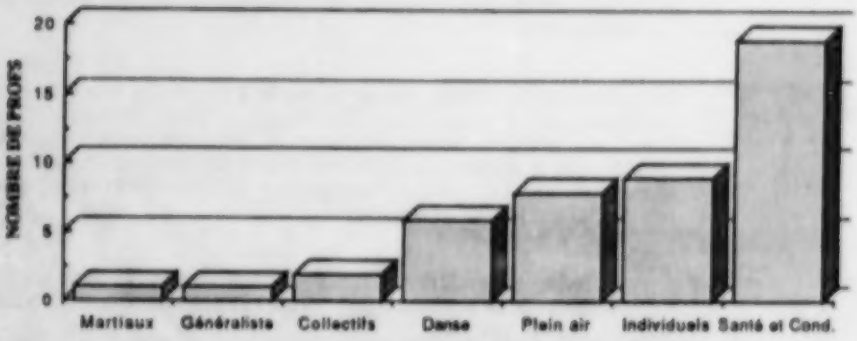


TABLEAU 3. CHAMPS D'INTERVENTION

Les données du tableau 2 révèlent une corrélation certaine entre les perceptions des R.C.D. et celles des intervenants. Cet histogramme présente un rapprochement entre ces deux points de vue surtout en ce qui concerne le facteur principal qui a provoqué la mise sur pied de ces cours, soit parce qu'ils répondent aux besoins des étudiants.

c. le champ d'intervention

Le tableau 3 délimite, en dehors de l'Apprentissage somatique, le champ d'intervention privilégié par les enseignants.

Avec près d'une vingtaine de professeurs, le secteur Santé et conditionnement physique occupe le premier rang du champ d'intervention. Les sports individuels, les activités de plein-air et la danse suivent ensuite, dans un ordre décroissant.

d. l'interprétation des résultats

Ces résultats corroborent l'impact qu'a eu dans les années '70, la notion de condition physique et bien-être, telle que véhiculée par les auteurs Bouchard, Brunelle, Godbout et Landry. Comme nous l'avons identifié au début de cette recherche, le déterminant de la condition physique nous concernant ici, soit la capacité de relaxation, a incité les gens du milieu à s'intéresser plus spécifiquement à cet aspect de la question. Aussi, parallèlement à cela, grâce aux travaux du docteur Selye, la nécessité de combattre le stress, nous apparaissait évidente, ouvrait la porte à un discours plus précis dans le domaine. Par conséquent, l'élaboration de notions et de concepts reliés à ce champ d'intervention, a contribué à la création de cours dont l'appellation gravite autour du mot relaxation.

Cette interprétation est renforcée par le fait que les intervenants en dehors de l'Apprentissage somatique, s'identifient au secteur Santé et conditionnement physique. C'est donc, cette vague de pensée qui a inspiré la mise en place de ce nouveau profil d'enseignement et qui fut l'instigatrice de nouvelles préoccupations concernant les savoir-être.

C'est ainsi que ces données nous amènent à mieux comprendre l'intégration de ce type de cours, au curriculum des départements d'éducation physique.

2 Les réalités contextuelles

a. la clientèle étudiante en Apprentissage somatique.

Les tableaux 4,5,6,7 et 8 illustrent en pourcentage la clientèle étudiante touchée par l'Apprentissage somatique et ce, dans les collèges qui dispensent cet enseignement.

Les institutions ont été regroupées en cinq régions administratives. On observe que la moyenne de 9.36% représente la proportion de la clientèle étudiante qui est atteinte par cette démarche pédagogique.

b. le statut des professeurs qui réalisent cet enseignement.

Les données relatives au statut des intervenants qui donnent ces cours sont issues du questionnaire des R.C.D. et révèlent que la majorité des professeurs soit 53/68 (session Automne 88) travaillent à temps complet dans leur collège. Seulement 15 enseignants auxquels incombe la responsabilité de dispenser cet enseignement ont un statut précaire de temps partiel.

c. l'interprétation des résultats

L'analyse des résultats provenant du questionnaire des R.C.D., nous amène à considérer sans équivoque que les étudiants qui reçoivent cet enseignement, s'inscrivent dans la clientèle régulière des collèges. Seulement 3 institutions adressent leurs cours à des groupes spécifiques, soit 2 collèges à la clientèle adulte et un seul en "éducation physique adaptée". Ces résultats nous portent à croire que l'encadrement de cet enseignement déjà amorcé se confirmera au fil des années. Avec l'avènement des nouveaux objectifs ministériels qui mettent l'accent sur les attitudes, les valeurs et les motivations de l'individu, le champ est ouvert à toute la nature de ce travail. C'est ainsi que l'on avance sans difficulté, qu'un pourcentage d'élèves plus grand sera atteint par cette démarche, car les départements doivent exposer tous les étudiants aux 24 objectifs ministériels à travers leur cheminement en éducation physique.

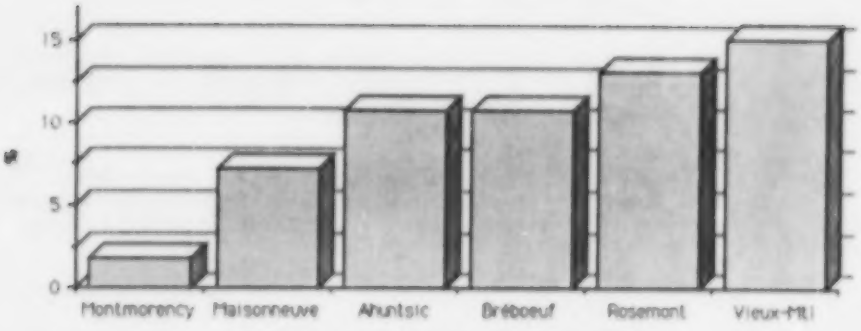


TABLEAU 4. RÉGION DE MONTRÉAL

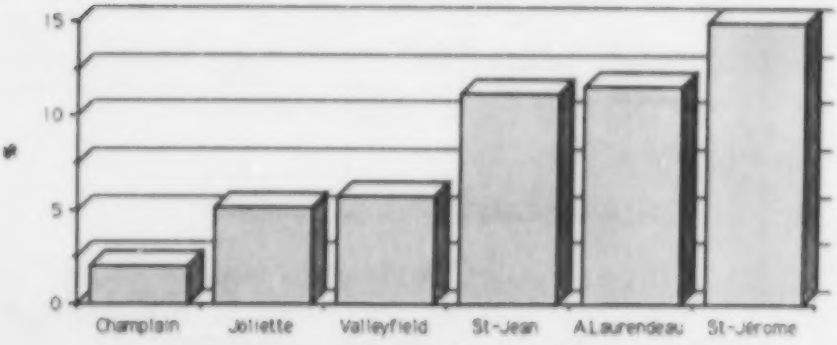


TABLEAU 5. RÉGION DES ENVIRONS DE MONTRÉAL

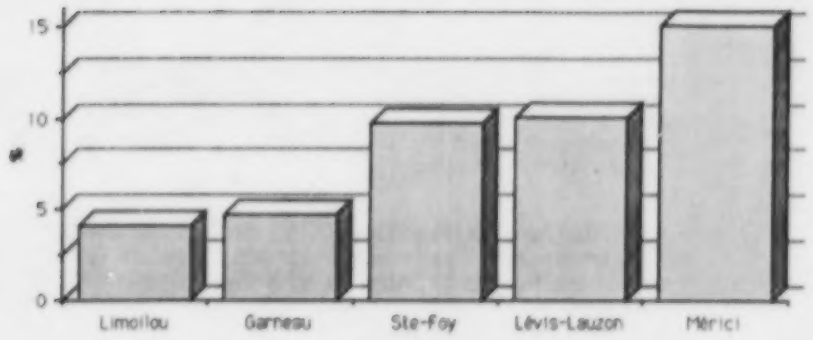


TABLEAU 6. RÉGION DE QUÉBEC

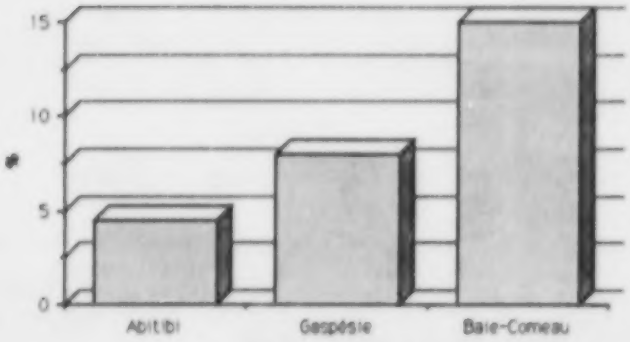


TABLEAU 7. RÉGIONS ÉLOIGNÉES

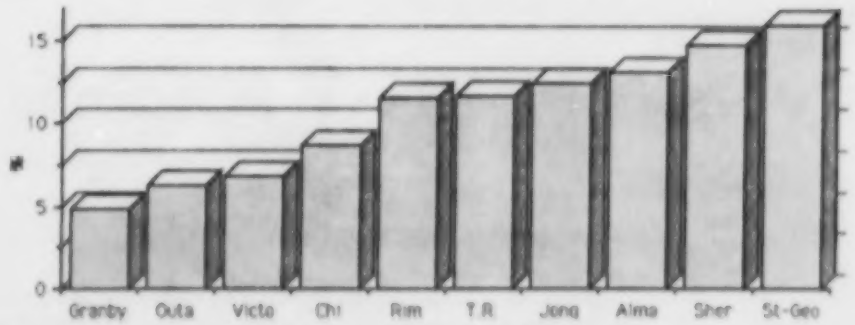


TABLEAU 8. AILLEURS AU QUÉBEC

De même, le constat de la situation actuelle, nous amène à considérer que cet enseignement possède déjà des assises dans plusieurs maisons d'enseignement, par le fait que les professeurs qui donnent ces cours sont majoritairement intégrés de façon permanente dans leur collège.

Aussi, des facteurs importants favorisent l'inscription de cours d'Apprentissage somatique au programme régulier, car il existe peu de contraintes matérielles reliées à la prestation de cet enseignement. C'est-à-dire que le corps étant l'objet premier de ce processus, ces cours s'adressent d'abord à tout individu avec ses propres capacités et ses propres limites et ne requiert aucun équipement coûteux.

En plus, ils complètent efficacement le profil de formation que les départements dispensent en matière d'éducation physique. Ainsi, sa grande accessibilité demeure une des qualités principale de l'Apprentissage somatique, qui facilite son implantation.

3 La didactique de l'Apprentissage somatique

Les questions qui concernent la didactique considèrent des éléments comme la conception de l'Apprentissage somatique, les principales inspirations qui sous-tendent l'action, les modèles d'enseignement qui inspirent l'intervention des enseignants et enfin le matériel didactique privilégié.

a. l'objet de l'Apprentissage somatique.

Le tableau 9 présente l'analyse des moyennes considérant l'objet premier de l'Apprentissage somatique. Ces résultats nous font percevoir deux tendances qui sont presqu'égales, soit: le rapport au Corps et le rapport à la Santé.

b. les principales inspirations

Le tableau 10 représente huit dimensions philosophiques qui ont créé des influences majeures en ce qui concerne l'Apprentissage somatique.

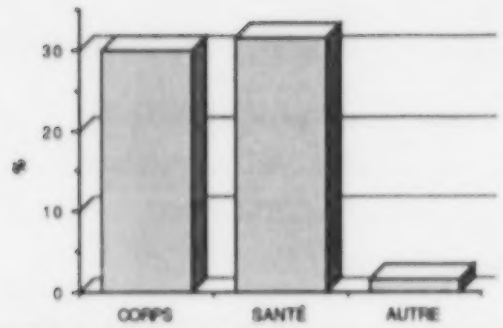


TABLEAU 9. OBJET DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

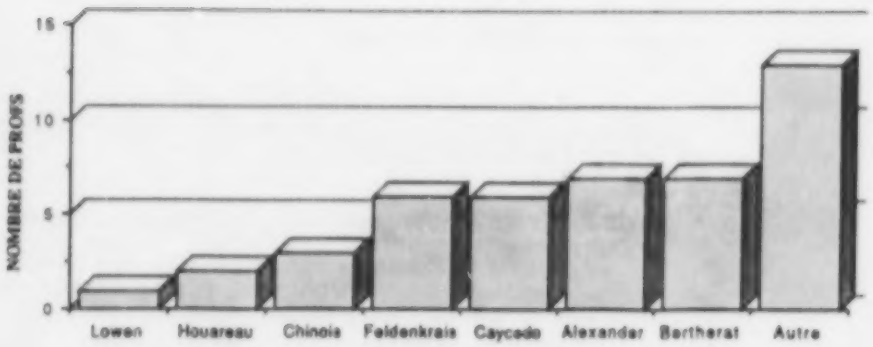


TABLEAU 10. PRINCIPALES LIGNES DE PENSÉES

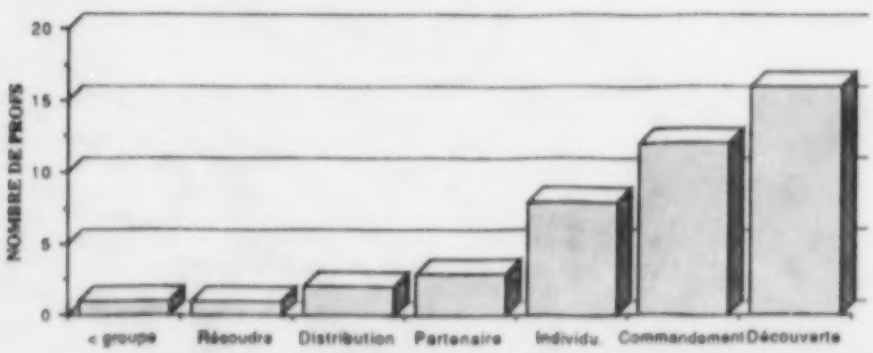


TABLEAU 11. MODELES DIDACTIQUES DE MUSKA MOOSTON

Quatre courants font autorité en la matière, il s'agit de :

- L'Anti-gymnastique de Bertherat ;
- La Conscience du corps de Feldenkrais;
- L'Eutonie de Gerda Alexander ;
- La Sophrologie de Caycedo.

Cependant, on constate qu'un nombre important d'intervenants s'inscrivent dans une ligne de pensée qui leur est propre.

c. les modèles d'enseignement

Nous inspirant des modèles didactiques de Muska Mosston, nous avons voulu identifier s'il existe un style de pédagogie qui favorise l'Apprentissage somatique.

Nous observons que les professeurs, qui enseignent ces cours, accordent plus d'importance à un style d'enseignement qui s'investit dans la découverte guidée. Néanmoins, nous constatons que l'enseignement par commandement, qui est plutôt centré sur la matière, occupe aussi une place importante.

Cependant, la nécessité d'expérimenter et de s'approprier ces méthodes, confirmée précédemment par la tendance majeure exprimée par les intervenants, nous amène à considérer que le développement d'une pédagogie adéquate est efficace dans la mesure où les démarches se clarifient en terme d'intentions et d'interventions pédagogiques.

Il en est de même pour les élèves, qui doivent, dans le processus d'apprentissage, s'approprier eux-mêmes cette démarche; ceci influence le choix d'un modèle d'enseignement plutôt centré sur l'individu utilisant par exemple: la découverte guidée, le problème à résoudre, et individualisation du programme. C'est pourquoi aussi certains éléments sont aussi à privilégier afin de rendre l'environnement favorable à cet apprentissage.

d. le matériel didactique

Nous voulons simplement retenir ici, que deux instruments sont privilégiés pour l'enseignement de l'Apprentissage somatique: la musique qui reste le moyen le plus utilisé ainsi que divers accessoires comme les balles, les bâtons, les tapis de sol etc...

e. l'interprétation des résultats

Selon l'historique, on a cerné l'appartenance des enseignants au secteur se rapportant à la Santé. Dans la situation actuelle, les résultats nous laissent entrevoir un glissement vers le rapport au Corps comme objet principal de l'Apprentissage somatique. Le rapport au Corps détermine toute action visant l'amélioration de l'organisation neuro-musculaire. Ce qui place l'Apprentissage somatique à la fine pointe des nouvelles découvertes en ce qui concerne la bio-mécanique, l'intégration fonctionnelle, la conscience du corps, la psychologie,la physiologie etc...

Aussi, on peut observer que ce sont les méthodes érigées en système cohérent sur le plan théorique, qui obtiennent la faveur de la plupart des enseignants, ce qui confirme l'intérêt que portent les intervenants à structurer leur discours par une terminologie plus précise.

4 Le type de formation

a. l'analyse des résultats

Dans cette dernière partie de l'enquête portant sur la formation des professeurs, nous mettons en relief les quatre dimensions suivantes:

- la formation avant les premiers cours,
- la formation pendant les premiers cours,
- la formation qui se poursuit maintenant,
- et celle qui est envisagée ou souhaitée.

Selon les résultats , on ne peut dessiner un profil précis de la formation des enseignants. Mais on peut déceler que les professeurs ont privilégié les lectures et les stages avant d'enseigner ce type de cours.

Puis , pendant leurs premières interventions en classe, s'ajoute aux deux premiers modes de perfectionnement, le partage d'expériences pédagogiques avec d'autres intervenants. Maintenant la situation qui prévaut, dessine une priorité vers la mise en commun après les lectures. De même, le perfectionnement souhaité ou envisagé semble se tourner d'abord vers les stages et ensuite vers les échanges avec d'autres professeurs.

b. l'interprétation des résultats

Les cours de formation en Apprentissage somatique étant complètement absents des programmes universitaires au Québec, les enseignants sont laissés à leurs propres initiatives en ce domaine. C'est pourquoi, au chapitre de la formation et du perfectionnement, se dégagent des profils très hétérogènes. Ce sont les écoles privées, les guildes et les intervenants indépendants, qui dispensent actuellement sous forme d'ateliers hebdomadaires, de stages et de conférences, une certaine formation dans leur discipline respective.

Ceci nous amène à considérer que les professeurs se sont donnés et ont choisi des moyens de perfectionnement à partir de motivations intrinsèques qui sont liées à des préoccupations pédagogiques voulant s'adresser à toutes les dimensions de la personne. Autrement dit, les intervenants se sont inscrits dans une démarche de développement personnel qui s'est, par la suite, intégrée dans leur enseignement.

III PERFECTIONNEMENT COLLECTIF

1 Mise en commun

Soucieux de réinvestir les données de la recherche directement dans le réseau dans le but d'enrichir les approches pédagogiques, nous avons organisé un perfectionnement collectif s'adressant à tous les collèges. La grande participation et l'enthousiasme manifestés reflètent l'intérêt des professeurs à chercher des techniques et méthodes plus adéquates et qui répondent de plus en plus à leurs besoins. L'occasion se prêtait à la mise en commun, et nous a permis de clarifier nos intentions pédagogiques et de tendre aussi vers un consensus se dirigeant vers la formation fondamentale.

C'est ainsi que six groupes sur dix, se sont prononcés vers un **but commun**: ***l'harmonisation de la personne***. Voir l'Annexe 3 au tableau des tendances.

De même, à travers les quinze propositions visant à identifier l'objectif général de l'Apprentissage somatique, trois tendances semblent se dessiner par ordre d'importance:

- Améliorer le bien-être de la personne;
- Equilibrer l'énergie;
- Contribuer à la croissance personnelle.

Ces tendances reflètent les valeurs véhiculées par des visées *thérapeutiques, psychologiques et holistiques*. Ceci dépeint à l'heure actuelle, le but que les intervenants poursuivent en matière d'Apprentissage somatique.

2 L'Apprentissage somatique et les nouveaux objectifs ministériels

Comme nous l'avons souligné précédemment, dans les nouveaux objectifs ministériels en éducation physique, l'objectif qui nous concerne plus précisément considère que l'étudiant doit être en mesure: de choisir, contrôler, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles permettant la relaxation et l'expression. Les intervenants se sont exprimés sur les quatre aspects de cet objectif par les remarques suivantes, dressant quatre lignes d'action ou *intentions pédagogiques majeures*:

- nous devrons exposer l'étudiant à une diversité de techniques et de méthodes selon notre compétence,
- nous devrons miser sur l'expérimentation proprement dite par différentes mises en situation,
- nous devrons faciliter les échanges et l'expression de son expérience tant individuellement que collectivement,
- nous devrons veiller à ce qu'il dresse un bilan de sa personne, dans les facettes qui nous intéressent, et qu'il s'approprie au moins une technique, qui lui est personnelle.

3 Sommaire des rencontres

Pour terminer, l'ensemble des préoccupations exprimées par les professeurs tournent autour du perfectionnement et de l'évaluation des étudiants. Le désir de sensibiliser les pairs et l'administration aux bienfaits de l'Apprentissage somatique vient ensuite comme une priorité.

C'est ainsi que la mise en commun et le questionnement autour des objectifs ministériels, nous ont permis de nous concerter afin de tenter de définir quel rôle peut jouer l'Apprentissage somatique au sein du curriculum . Finalement, un consensus s'est dégagé voulant identifier la contribution de l'éducation physique à la formation fondamentale. Ces discussions reflètent donc, l'intérêt des intervenants à mieux structurer ce type d'enseignement dans des contextes et des rapports qui lui sont propres. Demeurant une démarche de longue haleine, ces rencontres demeurent un des piliers indispensables au développement de cet enseignement dans le réseau.

Cette initiative fort heureuse nous permet d'annoncer qu'un réseau de communication s'est organisé lors de ces rencontres, entre tous les enseignants des collèges. Ceci est d'abord rendu possible par le répertoire des intervenants que l'on a élaboré dans cette recherche, puis par un document commun dressant une banque des plans de cours en Apprentissage somatique, à la session d'automne 1989.

CONCLUSION

CONCLUSION

C'est sous le signe de la curiosité que ce projet a pris naissance et c'est sur une vision holistique qu'il prend fin. La collaboration entre deux collèges géographiquement éloignés, en cette ère de l'information, s'est bien réalisée grâce à la puissance des moyens de communication. Nous avons expérimenté le "village global", selon l'expression désormais consacrée de Mc Luhan. Le clivage entre les villes et les régions s'estompe de plus en plus. A peu de différences près, les professeurs, les administrateurs des cegeps se ressemblent. Les élèves sont soumis aux mêmes stress en ville comme en région; l'anxiété nous atteint tous quel que soit le lieu où nous habitons. C'est pourquoi l'Apprentissage somatique s'est développé dans presque tout le réseau. Il répond aux besoins des étudiants mais il est aussi le signe de l'évolution d'une relativement jeune discipline. L'Apprentissage somatique, intégrant par la prise de conscience, la dimension corps-esprit (body mind), enrichit la pratique de l'Éducation physique connue plus conventionnellement par son aspect "performance" et par ses codifications de mouvement. Les techniques de relaxation, ayant des effets positifs sur la santé et le bien-être, ouvrent aussi d'autres perspectives intéressantes pour l'Éducation physique car "l'abaissement du taux d'anxiété comme l'ont montré Weinberg et Hunt, améliore la performance physique."

De plus, assumé par un corps professoral stable et expérimenté qui s'est investi malgré des conditions difficiles dans une démarche de formation et de transformation personnelle, accrédité par les objectifs ministériels, dispensé à une clientèle fortement motivée, l'Apprentissage somatique apparaît donc aux auteurs de cette recherche, comme reposant sur des assises solides dans le réseau. L'implantation de l'Apprentissage somatique dans nos institutions publiques , nous place actuellement au rang des innovateurs. Cependant, la latitude dont nous avons profité en empruntant cette voie nouvelle a généré elle-même, des obstacles tels l'imprécision des objectifs, le flottement entre la croissance personnelle, la thérapeutique et le rapport au corps qu'il nous reste à surmonter pour concilier nos pratiques avec la spécificité de notre discipline.

Comment s'utiliser plus efficacement, contribuer à la formation fondamentale de nos élèves d'une façon actuelle avec des techniques éprouvées, sans retourner à une éducation physique hygiéniste et dualiste? Voilà les prochains défis qu'il nous reste à relever pour que l'Apprentissage somatique soit la vague de fond qui sera appelée à modifier le paysage de l'Éducation physique collégiale de l'an 2000. L'Apprentissage somatique était peut-être le chaînon manquant entre l'Éducation physique traditionnelle, la formation fondamentale, et l'éducation physique contemporaine.

RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS

A la lumière de toute cette expérience nous faisons les recommandations suivantes, dans le but de favoriser de développement de cette discipline:

- préciser l'apport de l'éducation physique à la formation fondamentale

- permettre la tenue d'activités de perfectionnement avec des personnes renommées qui ont été les protagonistes de l'Apprentissage somatique,

- encourager la production de matériel pédagogique qui allègera les mécanismes de formation,

- faciliter la mise sur pied de rencontres annuelles regroupant tous ceux et celles qui s'intéressent à l'Apprentissage somatique.

BIBLIOGRAPHIE:

*ALEXANDER, F.M., The use of the self (with an introduction word by professor John Dewey), New York, E.P Dutton ,1932.

*ALEXANDER, G., Le corps retrouvé par l'eutonie, France, éd. Tchou, 1977, 222p.

*BERTHERAT, T., Le corps a ses raisons, Paris, Seuil, 1976, 215p.

*BERTHERAT, T., Le courrier du corps, Paris, Seuil, 1980, 221p.

*BOON, H., DAVROU, Y., MORQUET, J., La sophrologie, Paris, éd. Retz, C.E.P.L., 1976, 256p.

*BOUCHARD, C., BRUNELLE, J., GODBOUT, P., LANDRY, F., La condition physique et le bien-être, Québec, éd. Pélican, 1974, 317p.

*BRIEGEL-MULLER , G., Eutonie et relaxation, Paris, Delachaux et Niestlé, 1973, 136p.

*CAYCEDO, A., L'aventure de la sophrologie, Paris, Retz, 1979.

*FELDENKRAIS, M., Body and mature behaviour, New-York, International Press, 1949.

*FELDENKRAIS, M., La conscience du corps, Paris, Laffont,1972, 284p.

*FELDENKRAIS, M., The elusive obvious, Meta publ. Californie, 1981,157p.

*FELDENKRAIS, M., The potent self, Harper and Row, San Francisco, 1985, 240p.

*GEISSMANN , P., Durand, De Bousingen, R., Les méthodes de relaxation, Bruxelles, éd. Dessort, 1968, 318p.

*HANNA, T., The body of life, A.P. Knopf, New-York, 1980.

*HANNA, T., Different levels of somatic education, Somatics, 1981.

*HANNA, T., The somatic healers and the somatic educators,Somatics, 1977.

*HOUAREAU, M.J., Toutes les gymnastiques douces, Paris, éd. Retz, 1978, 225p.

*JOLY,Y.," La gymnastique douce et l'activité physique: de l'appren tissage somatique", Perfectionnement, U.de M., 1987.

*LAFERRIERE, S., "Education physique et sport, à ne pas confon-dre", Intervalle, 1987.

*LEVY, B.G., Somatic Education as an approach of conceptualiza-tion and treatment of anxiety, Berkeley, UMI, Ann Harbour, Michigan, 1986, 362p.

*MAGER, R.F., Comment définir des objectifs pédagogiques, éd. Bordas, Paris, 1975, 61p.

*MILLER, W.-H., Heinrich, R., Comment contrôler son stress per sonnel, Canada,PSM press, 1986.

*MOOSSTON, M., Teaching physical education, Charles E. Merril, Columbus ,Ohio, 1966.

*PELLETIER, D., La représentation de soi, éd. Renouveau Pédago-gique, Montréal,1971, 224p.

*ROSENFELD, A., Teaching the body how to program the brain is Moshe's miracle, Smithsonian, 1981.

*SELVER, C., Sensory awareness: theory and practice in G. Kogan Your Body Works. Berkeley, Californie, 1980.

*SELYE, H., Stress sans détresse. Montréal, éd. La presse, 1974, 175p.

*WEINBERG, R.S., HUNT, V.V., The interrelationship between motor performance and electromyography. Journal of motor behavior, 1976.

ANNEXE I

QUESTIONNAIRES

ENQUETE SUR L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE
QUESTIONNAIRE DU PROF.

Répondre à toutes les questions au meilleur de votre connaissance.

#1. A cette session-ci, parmi les cours suivants, cochez par un **X** le ou les cours que vous dispensez et veuillez indiquer à quelle date vous avez dispensé(s) pour la première fois chacun de ces cours.

Exemple: (X) Relaxation 1 **Septembre 1978**

	Cours	**Date initiale**
A- ( )	Yoga 1	_____
B- ( )	Yoga 2	_____
C- ( )	Relaxation 1	_____
D- ( )	Relaxation 2	_____
E- ( )	Techniques douces	_____
F- ( )	Conscience du corps	_____
G- ( )	Chen Tai Chi	_____
H- ( )	Gymnastique douce	_____
I- ( )	Mouvements, détente et massage	_____
J- ( )	Tai Chi Chuan	_____
K- ( )	Gestion du stress et relaxation	_____
L- ( )	Natation douce	_____
M- ( )	Techniques de relaxation	_____
N- ( )	Mouvement et relaxation	_____
O- ( )	Autres:_____	_____

#2. Qu'est-ce qui vous a amené à dispenser des cours d'Apprentissage somatique?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément.

( ) J'étais apte à dispenser ce type de cours
( ) Intervention qui répond plus aux besoins des étudiants
( ) Parce que je me suis perfectionné(e)
( ) Parce que je me suis blessé(e)
( ) Parce que c'est plus adapté à mes besoins personnels
( ) Afin de dispenser un éventail de cours plus grand
( ) Autres:_____

#3. En dehors de toutes contraintes départementales et en dehors de l'Apprentissage somatique, dans quel champ d'intervention vous sentez-vous le plus à l'aise?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément.

( ) Sports collectifs
( ) Sports individuels
( ) Arts martiaux
( ) Santé et conditionnement physique
( ) Plein-air
( ) Danse, Mouvement expressif etc...

#4. Par rapport à ces hypothèses de définition, ou classeriez-vous vos cours d'Apprentissage somatique?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément.

( ) Rapport au **Corps** étant entendu comme ayant une relation au corps propre dont le lieu est la sensibilisation et l'amélioration des perceptions par le raffinement du mouvement et ce, de façon informelle,

( ) Rapport à la **Santé** étant entendu comme ayant une relation avec la sensibilisation et l'amélioration de la capacité physique et mentale dans le but d'atteindre un état optimum de santé et bien-être,

( ) Rapport à l'**Autre** étant entendu comme ayant une relation aux diverses actions qui ne peuvent se faire qu'avec la collaboration d'un ou d'une partenaire.

#5. Quel est l'outil privilégié que vous utilisez le plus souvent comme soutien technique?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément.

( ) Musique ( ) Rétroprojecteur ( ) Film vidéo ( ) Micro

( ) Diapositives ( ) Accessoires [balles,bâtons etc]

( ) Autres:_____

#6. Par quelle ligne de pensée votre pédagogie en Apprentissage somatique est-elle influencée?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément.

( ) Eutonie de Gerda Alexander

( ) Gymnastique douce de Marie-Josée Houareau

( ) Conscience de soi de Moshe Feldenkrais

( ) Anti-gymnastique de Thérèse Bertherat

( ) Sophrologie d' Alfonso Caycedo

( ) Bio-énergie d' Alexander Lowen

( ) Tradition chinoise

( ) Autres: _____

#7. Selon les modèles didactiques de Muska Mooston, comment qualifieriez-vous votre intervention?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément.

( ) **Intervention par commandement**
Style d'enseignement centré sur la matière et sur le prof. qui prend toutes les décisions,

( ) **Intervention par distribution de tâches**
Style d'enseignement centré sur le fait que l'étudiant commence à prendre des décisions,

( ) **Intervention par partenaire réciproque**
Style d'enseignement qui met en jeu un partenaire qui a pour rôles: l'observation, la correction et la motivation,

( ) **Intervention par le truchement de petits groupes**
Style d'enseignement qui met en jeu un processus d'interaction et de communication entre les membres d'un groupe,

( ) **Intervention par individualisation du programme**
Style d'enseignement ou les apprentissages sont auto-gérés et auto-motivés sur une longue période de temps,

( ) **Intervention par découverte guidée**
Style d'enseignement qui se donne sans modèle ou le prof. ne suggère que des indices pour que l'étudiant arrive aux apprentissages,

( ) **Intervention par problème à résoudre**
Style d'enseignement ou le prof. pose le problème en créant une situation pertinente afin que l'étudiant le solutionne de façon complète et autonome,

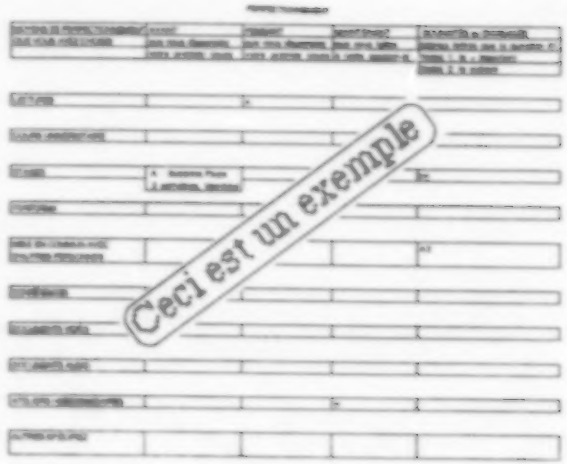
( ) **Intervention par créativité**
Style d'enseignement ou l'étudiant crée son propre contexte et son propre cheminement dans un champ d'activité.

#8. Nous voudrions savoir pour chacun des cours que vous dispensez, quelle démarche de formation vous avez entreprise, c'est-à-dire, la démarche que vous avez faite, que vous faites présentement et celle que vous souhaitez faire?

Exemple:J'ai commencé par suivre un stage de yoga avec Mme SuzannePiuze et ce pendant 3 semaines à Montréal. Pendant que je donnais mes premiers cours, j'ai lu sur le yoga, et maintenant je participe à un atelier hebdomadaire en gymnastique douce. Mon perfectionnement souhaité serait d'abord un stage en gymnastique douce, et ensuite une mise en commun avec d'autres professeurs de yoga.

RÉPONDRE AVEC LES MEMES LETTRES QU'A LA QUESTION #1:

A- Yoga 1
B- Yoga 2
C- Relaxation 1
D- Relaxation 2
E- Techniques douces
F- Conscience du corps
G- Chen Tai Chi
H- Gymnastique douce
I- Mouvements, détente et massage
J- Tai Chi Chuan
K- Gestion du stress et relaxation
L- Natation douce
M Techniques de relaxation
N- Mouvement et relaxation
O- Autres:_____



#8.Nous voudrions savoir pour chacun des cours que vous dispensez, quelle démarche de formation vous avez entreprise, c'est-à-dire, la démarche que vous avez faite, que vous faites présentement et celle que vous souhaitez faire?

RÉPONDRE AVEC LES MEMES LETTRES QU'A LA QUESTION #1:

MOYENS DE PERFECTIONNEMENT QUE VOUS AVEZ CHOISIS	AVANT que vous dispensiez votre premier cours	PENDANT que vous dispensiez votre premier cours	MAINTENANT que vous faites à cette session-ci	SOUHAITÉE ou ENVISAGÉE Mêmes lettres que la question #1 Notez 1: le + important Notez 2: le suivant
LECTURES				
COURS UNIVERSITAIRE				
STAGES				
PERFORMA				
MISE EN COMMUN AVEC D'AUTRES PERSONNES				
CONFÉRENCES				
DOCUMENTS VIDÉO				
DOCUMENTS AUDIO				
ATELIERS HEBDOMADAIRES				
AUTRES SPÉCIFIEZ				

ENQUETE SUR L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE
QUESTIONNAIRE DU R.C.D.

<u>Répondre à toutes les questions au meilleur de votre connaissance.</u>

#1. Pour cette session-ci, quel est le nombre total d'étudiants qui suivent des cours au département d'éducation physique, incluant toutes les spécialités? **(clientèle au 20 septembre1988)**

_____étudiants

#2. Quelle est l'allocation du département et le nombre de profs équivalent à temps complet auquel votre département a droit (poste)?

Exemple: 4.6 d'allocation: 4 profs sans MED pour le 4 d'allocation, et 1 prof.MED pour combler le .6

_____allocation totale

_____nombre de profs qui enseignent à temps complet sans être MED

_____nombre de profs qui enseignent à temps partiel pour compléter l'allocation, incluant le ou les MED(s)

#3. Quel est le nombre de groupes total d'étudiants qui suivent des cours dans votre département, peu importe la spécialité?

_____nombre de groupes pour la session A-88

#4. Quel est le nombre de cours différents (spécialités) dispensés au sein de votre département d'éducation physique?

_____nombre de spécialités pour la session A-88

HISTORIQUE DE L' IMPLANTATION DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

#5. Depuis quand le département d'éducation physique offre-t-il ce type d'enseignement?

( ) 1 an et moins
( ) 2 a 3 ans
( ) 4 a 5 ans
( ) 6 a 7 ans
( ) 8 a 9 ans
( ) 10 ans et plus

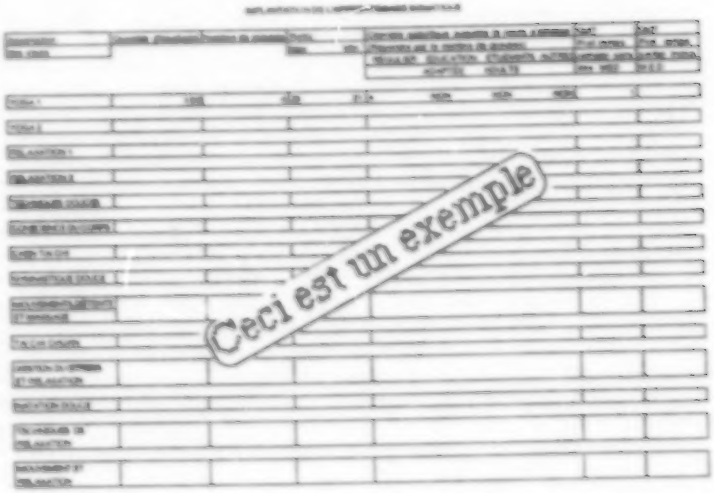
#6. A l'origine, qu'est-ce qui a déclenché dans votre département l'implantation de ce type d'enseignement?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important, et si nécessaire,
Notez 2 : un autre élément important.

( ) Nouveau personnel apte à dispenser ce cours
( ) Intervention qui répond plus aux besoins actuels des étudiants
( ) Parce qu'un ou des profs s'est ou se sont perfectionné(s)
( ) Parce qu'un ou des profs s'est ou se sont blessé(s)
( ) Afin de dispenser un éventail de cours plus grand
( ) Pour diminuer les contraintes de plateaux
( ) Autres:_____

87. Pour cette session-ci, en ce qui concerne l'Apprentissage somatique classez les informations suivantes seulement à partir des cours qui sont dispensés dans votre département.

Exemple: Chez-nous, on donne yoga 1; il y a en tout 4 groupes de 25 étudiants, donc au total 100 étudiants d'impliqués dans ces cours, avec une possibilité de 30 étudiants au maximum et de 21 au minimum pour assurer que l'on puisse dispenser ces cours. Aussi, c'est un prof. à temps plein qui enseigne cette spécialité. Toutes ces informations se liraient comme ceci:



#7. **Pour cette session-ci, en ce qui concerne l'Apprentissage somatique classez les informations suivantes seulement à partir des cours qui sont dispensés dans votre département .**

Appellation des cours	Quantité d'étudiants	Nombre de groupes	Ratio: Max	Min.	Clientèle spécifique auquel le cours s'adresse (Répondre par le nombre de groupes) RÉGULIER	EDUCATION ADAPTÉE	ETUDIANTS	AUTRES ADULTE	Qui? Prof. temps complet sans être M.E.D	Qui? Prof. temps partiel inclus M.E.D
YOGA 1										
YOGA 2										
RELAXATION 1										
RELAXATION 2										
TECHNIQUES DOUCES										
CONSCIENCE DU CORPS										
CHEN TAI CHI										
GYMNASTIQUE DOUCE										
MOUVEMENTS,DÉTENTE ET MASSAGE										
TAI CHI CHUAN										
GESTION DU STRESS ET RELAXATION										
NATATION DOUCE										
TECHNIQUES DE RELAXATION										
MOUVEMENT ET RELAXATION										

ANNEXE II

RÉPERTOIRE DES INTERVENANTS

CEGEPS:	RÉPONDANTS:
CEGEP DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE, 425 Boul du Collège, C.P. 1500, Rouyn, J9X 5E5 819-762-0931 819-764-6151	Serge Hurtubise Suzanne Dubois Gaby Pinto
PAVILLON D'AMOS, 341, rue Principale nord, Amos, Qc, J9T 2L8 819-732-5218	
PAVILLON DE VAL D'OR 675, 1'Avenue, Val d'Or, J9P 1Y3 819-825-8593	Michèle Hamilton
CEGEP D'AHUNTSIC, 9155 rue St-Hubert, Montréal, H2M 1Y8 514-389-5921	Denise Beaupré Marie-Andrée Robert
CEGEP D'ALMA 675 Boul Auger ouest, Alma, Qc , G8B 2B7 418-668-2383	Hélène O'Bomsawin Conrad Lortie
CEGEP ANDRÉ-LAURENDEAU 1111 rue Lapierre LaSalle , H8N 2J4 514-364-3320	Jean-Pierre Boivin Lyne Gaudreau
CEGEP BAIE-COMEAU, 537 Boul. Blanche, Baie-Comeau, G5C 2B2 418-589-5707	Louise Drouin Michèle Gauthier Jacques Lévesque Gérard St-Laurent
CEGEP BOIS-DE-BOULOGNE 10555 av. Bois-deBoulogne, Montréal, H4N 1L4 514-332-30000	Diane Madore

CEGEPS:	RÉPONDANTS:
CHAMPLAIN REGIONAL COLLEGE, 554 rue Ontario, C.P. 5000, Sherbrooke, J1J 3R6 819-564-3637 ou 564-3638	Nancy Shannon Douglas Mc Aulay
CAMPUS ST-LAMBERT LONGEUIL, 900 Riverside Drive, St-Lambert, Qc, J4P 3P2 514-672-7360	Joanne Farmer,
CAMPUS LENNOXVILLE C.P. 5003 Lennoxville,J1M 2A1 819-564-3666	Nancy Shannon
CAMPUS ST-LAWRENCE 790 rue Nérée-Tremblay, Ste-Foy , G1V 4K2 418-656-6921	Thérèse Murat
CEGEP DE CHICOUTIMI 534 Jacques-Cartier est, Chicoutimi, G7H 1Z6 418- 549-9520	Louise Thibeault Patrick Montuoro
DAWSON COLLEGE 485 rue Mc Gill, Montréal, H2Y 2H4 514-931-8731	Jenny Campbell Louise Crête
CEGEP DE DRUMMONVILLE 960 rue St-Georges Drummonville, J2C 6A2 819-478-4671	Alain Brière Anette Vincent
CEGEP EDOUARD-MONTPETIT 945 Chemin Chambly, Longueuil, J4H 3M6 514-679-2630 ext. 673	Claudette Délisle Ako Millette Jean-Claude Magny

CEGEPS:	RÉPONDANTS
CEGEP F.X. GARNEAU 1660 Boul. de l'Entente, C.P. 6300 , Sillery, 418-688-8310	Suzanne Gauthier Lucie Lessard Diane Jean-Leroux Lucette Otis
CEGEP DE LA GASPÉSIE ET DES ILES 96 rue Jacques-Cartier, C.P. 590, Gaspé, G0C 1R0 418-368-2201	Gérard Cotton Luc Bernard
CEGEP DE GRANBY 235 rue St-Jacques, C.P. 7000 Granby, J2G 3N1 514-372-6614	Pierre Dugas Carole Rheault
JOHN ABBOTT COLLEGE 21275 Lakeshore Road, C.P. 2000 Ste-Anne de Bellevue, H9X 3L9 514-457-6610	Ne dispense pas de cours
CEGEP DE JOLIETTE DE LANAUDIERE 20 rue St-Charles sud, Joliette, J6E 4T1 514- 759-1661 ext. 114	Lucette Amiot Celyne Piette Monique Messier Bernard Pellan Paul Turcotte
CEGEP DE JONQUIERE 2505 rue St-Hubert, Jonquière, G7X 7W2 418- 547-2191	Bob Laroche Jean-Claude Ménard Réjean Vachon Gaston Vandal
CEGEP DE LA POCATIERE 140, 4' avenue, La pocatière, Kamouraska, G0R 1Z0 418-856-1525	Ne dispense pas de cours Donald Renauld
CEGEP DE LÉVIS-LAUZON 205 rue Mgr Bourget, Lauzon, G6V 6Z9 418- 833-5110	Chrisitne Théberge Luc Chiasson André Lavoie Denis Côté

CEGEPS:	RÉPONDANTS:
CEGEP DE M^ 616 av. St-[illegible] éde[illegible] Matane G4W 3P7 418-562-1240	Ne dispense pas de cours Laurent Côté Lise Girardin
CEGEP MONTMORENCY 475 boul. de l'Avenir, Ville de Laval H7N 5H9 514-667-5100 ext. 253	Ghislain Gauthier Ginette Laferrière Ginette Milier
CEGEP DE L'OUTAOUAIS 333 boul. Cité des jeunes, C.P. 5220 succ. A, Hull, J8Y 6M5 819-770-4012	Christine Kozlowski Gaston Adam Raymond Benoît
HERITAGE CAMPUS 205 rue Laurier, Hull, J8X 3Y8 819-778-2270	Manon Théoret
CEGEP DE LA RÉGION DE L'AMIANTE 671 boul. Smith sud, Thetford-Mines, G6G 1N1 418-338-8591	Ne dispense pas de cours
CEGEP RIMOUSKI 60 rue de l'Évêché ouest, Rimouski, G7L 4H6 418- 723-1880	Claire Dubé Danielle Dumont Lyse Picard Richard Catellier Gilles Pettigrew
CEGEP RIVIERE-DU-LOUP 80 rue Frontenac, Rivière-du-Loup, G5R 1S8 418-862-6903	Ne dispense pas de cours
CEGEP ROSEMONT 6400, 16' Avenue, Montréal, H1X 2S9 514- 376-1620	Jean-Claude Bouchard Nadia Pierret

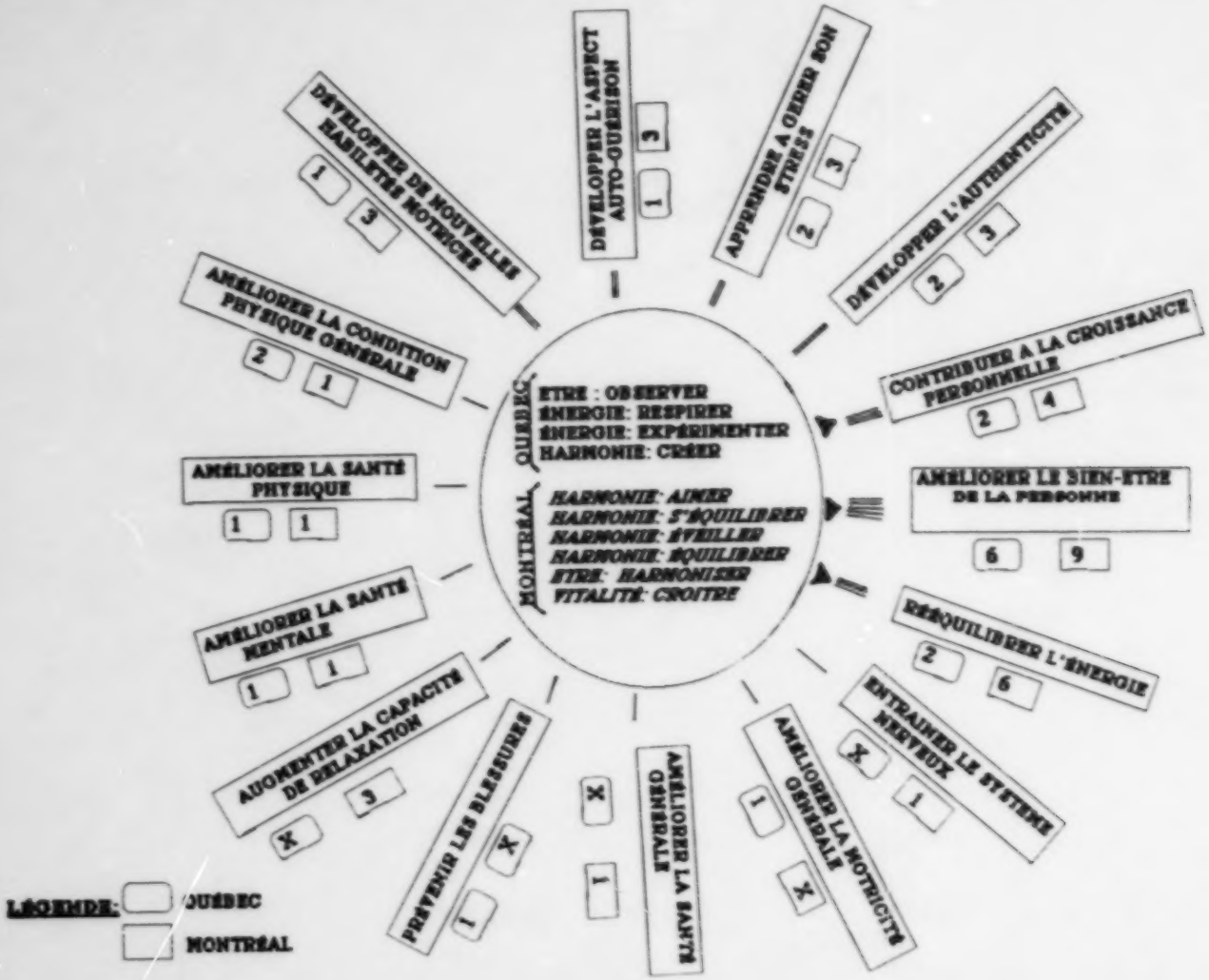
CEGEPS:	RÉPONDANTS:
CEGEP STE-FOY 2410 Chemin Ste-Foy, Sainte-Foy, G1V 1T3 418- 659-6600	Camille Boulé Nicole D'Allaire André D'Amboise Chantal Huart Aline Tremblay
CEGEP DE STE-HYACINTHE 3000, rue boullé, Saint-Hyacinthe, J2S 1H9 514- 773-6800	Ghislain Lemonde Francine Gervais Roger Paquet
CEGEP ST-JEAN-SUR-RICHELIEU 30 boul. du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 5J4 514-347-5301	Hélène Gagnon
CEGEP ST-JÉROME 455, rue Fournier, Saint-Jérôme, J7Z 4V2 514- 436-1580	Suzanne Bénard Guy Lambert
CEGEP ST-LAURENT 625, boul. Ste-Croix, St-Laurent, H4L 3X7 514- 747-6521	Ne dispense pas de cours
CEGEP DE ST-ILES 175 rue de la Vérendrye, Sept-Iles, G4R 5B7 418-962-9848	Ne dispense pas de cours Martine Lavoie-Gonthier Simon Proulx
CEGEP DE SHAWINIGAN 2263, boul. du Collège, Shawinigan, G9N 6V8 819-539-6401	Vital Grenier Sylvie Labrosse Etienne Marchand
CEGEP DE SHERBROOKE 475 rue Parc, Sherbrooke, J1H 5M7 819- 564-6350	Carmen Beaudet Louise Benoît Lise Bergeron Ghislain Breault Sylvie Lapierre Pierre Tessier PierreDuchesneau Pierre Robillard

CEGEPS:	RÉPONDANTS:
CEGEP TROIS-RIVIERES 3500 rue de Courval, Trois-Rivières, G8Z 1T2 C.P. 97 ou 397, Trois-Rivières, G9A 5E6 819-376-1721	Jacques Bellot Viviane Laliberté Patricia Beauchesne Laurier Morin Monique Buist Pierre Richard
CEGEP DE VALLEYFIELD 169, rue Champlain, Valleyfield, J6T 1X6 514-373-9441	Josée Maltais
VANIER COLLEGE 821 boul. Ste-Croix, Saint-Laurent, H4L 3X9 514-744-7500	Ne dispense pas de cours
CEGEP VICTORIAVILLE 475, rue Notre-Dame, Victoriaville, G6P 4B3 819- 758-6401	Serge Morneau France Paradis Suzanne Ménard
CEGEP DU VIEUX-MONTRÉAL 255 rue Ontario est, C.P. 1444 succ. N., Montréal , H2X 3M8 514-284-7255	Marie-Claire Grenier Yvon Jobin Viviane Lescouzère
INSTITUTIONS PRIVÉES	**RÉPONDANTS**
CAMPUS NOTRE-DAME DE FOY 5000 rue St-Félix, St-Félix de Cap rouge, G0A 1K0 418-872-8041	Jocelyne Cayouette Michel Laferrière
COLLEGE ANDRÉ-GRASSET 1001 Crémazie est, Montréal, H2M 1M3 514-381-4293	Dominique Roy

CEGEPS:	RÉPONDANTS:
COLLEGE MARIANAPOLIS 3880 Côt-des-Neiges, Montréal, H3H 1W1 514- 931-8792	Françoise Boivert Barbara Morgan
COLLEGE MARIE-VICTORIN 7000 rue Marie-Victorin, Montréal, H1G 2J6 514-325-0150	Ne dispense pas de cours Bernard Doth Robert Bouchard
COLLEGE MÉRICI 755 Chemin St-Louis, Québec, G1S 1C1 418- 683-1591	Josette Lapointe
SÉMINAIRE ST-AUGUSTIN, 4830 route St-Félix, Cap-Rouge, G0A 1K0 418-872-0954	Ne dispense pas de cours René Guimont Marie-France Lapierre
PETIT SÉMINAIRE ST-GEORGES 1055, 116' rue est, Ville St-Georges, Beauce-sud, G5Y 3G1 418- 228-8886	Claude Ouellet

ANNEXE III

PERFECTIONNEMENT COLLECTIF


QUÉBEC
ÊTRE : OBSERVER
ÉNERGIE: RESPIRER
ÉNERGIE: EXPÉRIMENTER
HARMONIE: CRÉER
MONTRÉAL
HARMONIE: AIMER
HARMONIE: S'ÉQUILIBRER
HARMONIE: ÉVEILLER
HARMONIE: ÉQUILIBRER
ÊTRE: HARMONISER
VITALITÉ: CROITRE
DÉVELOPPER L'ASPECT AUTO-GUÉRISON
3
1
APPRENDRE À GÉRER SON STRESS
3
2
DÉVELOPPER L'AUTHENTICITÉ
3
2
CONTRIBUER À LA CROISSANCE PERSONNELLE
2
4
AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DE LA PERSONNE
6
9
RÉÉQUILIBRER L'ÉNERGIE
2
6
ENTRAÎNER LE SYSTÈME NERVEUX
X
1
AMÉLIORER LA MOTRICITÉ GÉNÉRALE
1
X
AMÉLIORER LA SANTÉ GÉNÉRALE
X
1
PRÉVENIR LES BLESSURES
X
1
AUGMENTER LA CAPACITÉ DE RELAXATION
3
X
AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE
1
1
AMÉLIORER LA SANTÉ PHYSIQUE
1
1
AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE
2
1
DÉVELOPPER DE NOUVELLES HABILETÉS MOTRICES
1
3
LÉGENDE:
QUÉBEC
MONTRÉAL

SOMMAIRE

L'Apprentissage somatique considère le corps comme une entité qui combine le mouvement, la conscience et l'environnement. A l'intérieur de cette synergie, le système nerveux sert d'agent d'observation et utilise la perception comme élément d'apprentissage où la force est délaissée au profit de la sensibilité. Le corps alors s'organise autour de nouvelles perceptions afin de mieux s'utiliser et d'améliorer l'usage que l'on fait de soi-même.

Depuis plus de 10 ans, les étudiants de niveau collégial reçoivent déjà un enseignement en ce qui concerne la relaxation sous de multiples formes. Siégeant dans les départements d'éducation physique, ces cours s'inscrivent dans un contexte où les techniques et les cadres théoriques varient énormement. C'est ainsi que cette recherche veut promouvoir la dénomination d'Apprentissage somatique afin d'identifier sous un même vocable ces cours et veut définir plus précisément, quel en est le champ d'intervention.

1531-0103